



Dimensión:



“Dígalo con mímica de emociones”

Para reflexionar...

¿Qué tan aptos son los jóvenes para reconocer cómo se sienten otras personas?
¿Por qué es importante que los estudiantes puedan usar una gama amplia de palabras para expresar lo que sienten?

Para trabajar
con:
Estudiantes

Nuestro objetivo:

Expresar diferentes emociones de una manera efectiva y utilizar un vocabulario emocional amplio.

Tiempo de
planeación:
5 min.

Condiciones y materiales deseables:

Se puede realizar en el salón de clases o en un espacio abierto. Es necesario contar con papelitos que tengan los nombres de las emociones, se recortan, se doblan para que no se vea el contenido y se colocan en un recipiente o caja. El ANEXO. *Dígalo con mímica de emociones* contiene algunas emociones. Se sugiere contar con cronómetro o reloj con segundero.

Duración
estimada:
15 min.

Paso a paso:

Se juega como cualquier partida del conocido juego “Dígalo con mímica”. Se puede hacer con dos o más equipos:

1. Un representante del equipo A toma un papelito y, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel.
2. Los integrantes de su equipo tienen que adivinar la emoción en menos de un minuto.
3. Si adivinan, otro integrante del mismo equipo toma otro papelito y nuevamente, sin hablar, expresa la emoción escrita en el papel. Si no adivinan, pasa el turno al equipo B.
4. Se puede repetir cuantas veces lo permita el tiempo.

Habilidades
generales en
entrenamiento



Autoconciencia



Autorregulación

Para terminar...

¿Cómo seré una mejor persona?, ¿cómo seremos una mejor comunidad?

Este ejercicio ayuda a que los jóvenes reconozcan las emociones, las expresen de manera efectiva y refuercen su vocabulario emocional. Sabemos que las personas que pueden identificar y expresar con claridad sus emociones y que reconocen una amplia variedad de éstas, tienen mayores niveles de satisfacción y bienestar.



Habilidades
específicas en
entrenamiento



Reconocimiento
de emociones



Tolerancia a
la frustración

Con esta actividad también podemos desarrollar habilidad(es) específica(s) como: empatía y comportamiento prosocial.

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gov.mx/construyet**

*ANEXO. Dígalo con mímica de emociones***Aburrimiento****Diversión****Serenidad****Alegría****Dolor****Sorpresa****Alivio****Enojo****Ternura****Amor****Entusiasmo****Timidez****Angustia****Esperanza****Vergüenza****Ansiedad****Frustración****Asombro****Gratitud****Celos****Humillación****Compasión****Impaciencia****Confianza****Inseguridad****Confusión****Miedo****Culpa****Odio****Curiosidad****Orgullo****Desesperación****Pasión****Desprecio****Seguridad**

**Recuerda consultar las referencias de las actividades Construye T en nuestro sitio
www.sems.gob.mx/construyet**

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.